

علل احتمالی نارسایی احتقانی قلب

چیست؟

- *خون‌رسانی ناکافی به قلب به دنبال انسداد سرخرگ های قلبی
- *آسیب به عضله قلبی ناشی از سکته قلبی پیشین
- *وجود نقص قلبی از زمان تولد به طور مادرزادی
- *عفونت قلب یا دریچه های قلب
- *فشار خون بالا
- *بیماری دریچه ای قلب
- *بیماری عضلات قلب
- *مسمومیت (مثل مصرف الکل یا مصرف نابجای بعضی از داروها یا مواد مخدر)
- *بیماریهای ریوی مانند آمفیزم ریوی و برونشیت مزمن، عفونتهای مزمن ریوی
- *ابتلا به دیابت

علائم نارسایی قلبی



نارسایی احتقانی قلب (CHF) چیست ؟

نارسایی قلبی مجموعه ای از نشانه ها مانند تنگی نفس، خستگی زود رس، تپش قلب و ورم بدن است که در آن ناهنجاری بافت قلب یا ناهنجاری عملکرد بطن چپ یا راست باعث می شود که این عضو نتواند به میزان لازم متناسب با نیاز سایر بافت های بدن خون دریافت یا پمپ کند.

این بیماری باعث بروز مجموعه ای از علائم فوق با ترکیبی متفاوت می شود. (احتقان) یعنی اینکه خون در پشت بطن نارسا تجمع می یابد و قلب قادر به پمپ کردن آن نمی باشد. علائم نارسایی قلبی در طول هفته ها و ماه ها به دنبال ضعیف تر شدن قلب و توانایی کمتر آن برای پمپ کردن خون بر اساس نیاز های بدن ظاهر می شوند. نارسایی قلب اغلب منجر به بزرگ شدن قلب می شود. نارسایی قلبی در صورت عدم درمان بدتر و با درمان بهتر می شود. لذا رعایت دستورات پزشک بسیار مهم است.

علائم نارسایی احتقانی قلب

- *تنگی نفس به ویژه به هنگام فعالیت و دراز کشیدن
- *تورم (ادم) روی پا و مچ ساق پا
- *اختلالات شناختی یا ناتوانی در تفکر صحیح *خستگی و احساس ضعف و بی حالی
- *افزایش وزن بدن
- *بزرگ شدن قلب



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی کرمانشاه
بیمارستان حضرت رسول (ص) جوانرود

نارسایی احتقانی قلب



تهیه و تنظیم:

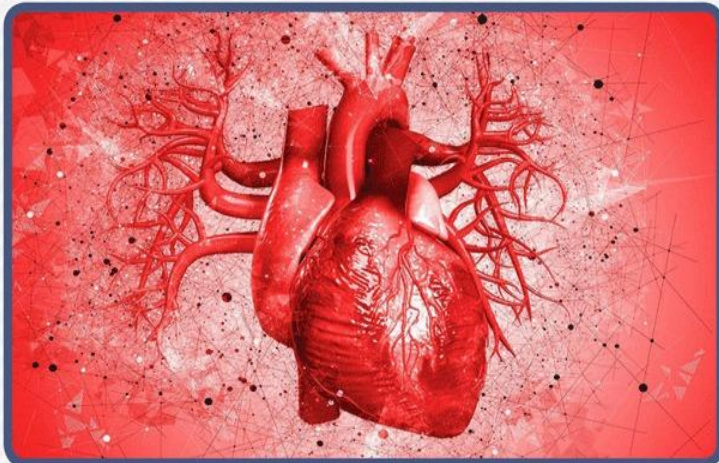
واحد آموزش به بیمار

- افزایش ناگهانی وزن ۱/۵ کیلوگرم در یک روز یا ۲/۵ کیلو گرم
- افزایش ورم در پا قوزک پا شکم ، دست یا صورت افزایش
- احساس خستگی نسبت در صورت گرفتگی عضلات یا ضعف عضلانی شدید
- داشتن سرفه های خشک و خشن به خصوص در حالت دراز کش
- در صورت تب بالا یا افزایش زیاد خلط

نکاتی برای محافظت از سلامت «قلب»

ایدلو کرالیک. ارمان ملی انوسسی بالازاده

شیوع فشار خون بالا، کلسترول بالا و بیماری های کلیوی در افراد دیابتی بیشتر است که همه اینها موجب سخت تر شدن عروق خونی و در نتیجه بیماری های قلبی و عروقی می شود.



مصرف کربوهیدرات پیچیده

کربوهیدرات های پیچیده مانند گندم کامل، نخود، لوبیاها و برنج قهوه ای به آرامی در روده کوچک جذب می شوند و نوسانات قابل توجهی در سطح گلوکز خون ایجاد نمی کنند.



نوع کالری دریافتی

شاید وقتی یک کلوچه کوچک را می خورید فکرش را هم نکنید که ۴۰۰ کالری داشته باشد. برای همین سعی کنید تا جای ممکن از کالری مواد غذایی که همیشه استفاده می کنید اطلاع داشته باشید.

مصرف صبحانه

اگر روزتان را با خوردن صبحانه شروع نکنید و گرسنه شوید، ممکن است میان وعده های ناسالم یا ناهار بیشتری بخورید.



اجتناب از سرخ شده ها

سرخ کردن موجب می شود روغن به چربی ترانس که یک عامل انسداد قلب است تبدیل شود.



خواب کافی

در صورت عدم خواب کافی در بدن التهاب ایجاد می شود. به نظر می رسد بین شش تا هشت ساعت خواب شبانه باعث کاهش این مشکل و استرس اکسیداتیو ناشی از رادیکال های آزاد می شود.



مصرف آب

کم آبی بدن موجب افزایش ضربان قلب در حال استراحت شده و نمی گذارد تمرینات بدنی خوب پیش رود. زیاد نوشیدن آب هم به دلیل بهم خوردن تعادل سدیم توصیه نمی شود.



توجه مهم

با توجه به نقش بسیار مهم پتاسیم در کار قلب داشتن رژیم غذایی حاوی پتاسیم، مهمترین علائم کاهش پتاسیم عبارت است از :

- گرفتگی عضلات ضعف عضلانی و
- گاهی اوقات نامنظم شدن ضربان قلب

میوه ها و سبزیهایی که پتاسیم آن ها بالاست عبارتند از :

اسفناج پخته، چغندر، کرفس پخته ، قارچ پخته، بامیه، گوجه فرنگی و سس گوجه فرنگی، سیب زمینی، خرما ، زرد آلو، شلیل، طالبی، پرتقال، انجیر خشک کیوی، گرمک، خربزه و موز همچنین سیوس و جوانه حبوبات نیز حاوی پتاسیم زیادی هستند.

به یاد داشته باشید که میزان مصرف پتاسیم در رژیم غذایی خود را با نظر پزشک معالج تنظیم کنید

در صورت بروز این علائم باید فوراً به پزشک خود مراجعه کنید :

- درد در ناحیه گردن، بازو
- احساس درد و فشار در قفسه سینه
- خستگی و ضعف مزمن
- تنگی نفس به خصوص در هنگام استراحت

نحوه مراقبت از خود در نارسایی قلبی چگونه است؟

- داشتن رژیم غذایی کم نمک و کم چربی
- داشتن برنامه ورزشی سبک هوازی مانند پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و... با نظر پزشک معالج
- محدودیت مصرف مایعات با نظر پزشک معالج و توزین روزانه (وزن روزانه بعد از رفتن به دستشویی و قبل از مصرف صبحانه باید اندازه گیری شود).
- پیشگیری از عواملی که ممکن است باعث عفونت شوند
- داشتن استراحت کافی و پرهیز از فعالیت هایی که موجب بروز علائم بیماری می شوند.
- کاهش فشارهای روحی در زندگی (اضطراب و عصبانیت میتواند باعث افزایش ضربان قلب و افزایش فشار خون گردد).
- گزارش موارد غیر طبیعی چون اضافه وزن غیر قابل توجه، تنگی نفس و... پرهیز از مصرف غذای سنگین، هوای گرم و مرطوب و چرت زدن پس از غذا
- * پرهیز از مصرف سیگار و الکل و سایر مواد مخدر خون، چربی